

# MUSASHI モニターから 目標達成第1号 「実感が確信に変わった」



今年のロードレースシーズンもスタートしています。早速 MUSASHI のモニターから目標達成の声が届きました。NI と REPLENISH がどのように役に立ったのか。その声を聞いてみましょう。

写真/高野 徹  
協力/リスタート・ランニング・クラブ  
(代表、石川 哲行)

リスタート ランニングクラブ **Restart**  
RESTART running club  
会員制ランニングクラブ。都内、多摩地区、埼玉、湘南で練習会を開催中。詳しくはクラブのHPで。http://jrestart.jp



## 目標は1月の大阪国際女子。 毎日のニーで、ケガの不安もなし

星 志野さん(46歳) **【目標】フルマラソン3時間以内**

11月のつくばマラソンの出場がスケジュールの関係で難しくなり、今は1月の大阪国際女子マラソンを目標に走り込んでいます。特に土曜日は必ず30km走を行っています。練習がハードになっているだけに体にも気がつかない、ニーを毎日飲むようになりました。翌日の疲労感がないのはもちろんのこと、コンディションも維持できています。継続して練習ができていくのは、ニーのおかげですね。気温がぐっと下がり、汗をかきにくくなったのでリプレニッシュを飲む量は夏に比べると減りました。でもその威力は相変わらず。トイレも近くならないので距離走でも不安がなく、お腹の持ちもいいです。もう練習でも欠かせないですね。現在のところ、距離は踏めているので、もう少しスピード練習を高いレベルで行いたいと考えています。

### 真鍋コーチのアドバイス

故障明けの5月のインターバル走と比較すると、現在は格段に動きがよくなっています。それでもスピードに不安があるのならば、400mのインターバルや100mを走る練習を取り入れてもいいかもしれません。星さんの練習で気になるのは、毎週30km走を入れていること。ニーを飲んでいることでケガの不安はないにしても、少しペースを速めた20km走を織り交ぜるなど、練習にメリハリをつけることをおすすめします。スピードを気にされているようですが、距離走ではレースペースに1kmにつき15秒加える程度で十分です。インターバルでレース以上の刺激を与えているので、あまり追い込みすぎないように注意してください。

## 寺内 康仁さん(33歳)

**【目標】フルマラソン2時間45分以内**

## リプレニッシュで 距離走の後半も 足に疲労が出にくくなった

### 真鍋コーチのアドバイス

寺内さんも順調に練習が進んでいますね。これからは気温も下がり、体調管理も重要な時期になります。肌を露出していると体が冷えますので、気温に合わせてウエアを選ぶようにしてください。手袋やアームウォーマーも準備しておくで安心です。それに意外と忘れがちなのがお腹の保温。ウエアを重ね着して、下に着たものをパンツに入れるなどするといいでしょう。ニーを飲むと同時に、冬の故障予防におすすめしたいのが足湯です。血行をよくするため、私は現役時代、洗面器などにお湯をはり、くるぶしから下を温めてから走ったこともありました。普段からしょうが入りの紅茶を飲むなど、意識して体を温めるようにするとさらにいいですね。

9月の田沢湖マラソンはアクシデントもあり途中棄権となりました。現在は来年3月のレースを目標に、改めて鍛錬期と位置づけています。練習は充実しています。1km4分ペースで30km走しても、2時間を切るタイムで走れていますし、週末は土曜、日曜あわせて50kmを超える距離を走ることもあるくらいです。そうした練習ができるのもニーがあるから。本当に助かっています。筋肉痛にもならないし、だるさも残りにくいです。もちろん練習で無理はしませんが、リプレニッシュも継続して飲んでるのですっかり身近な存在になりました。特に距離走の後半に足に疲労が出ないのが気に入っています。ほかでは得られない効果ですね。これから寒くなっても、調子よく練習ができそうです。体調管理に気をつけて、引き続き頑張りましょう。



## 目標のサブ4達成 **【目標】フルマラソン4時間以内**

レース中にニーを補給。最後まで疲労感なく走り切れた 江原晴美さん(36歳)



11月3日のフルマラソンの大会で、ネットタイム3時間55分56秒(グロスタイムは4時間31秒)で走り、念願のサブ4を達成しました！この6日前に仕上げとして、あつぎマラソンの10kmに出場。次週のフルマラソンに向け、疲れを残さないペースで走り、自己ベストの49分42秒をマークしました。最初の5kmは気づけば1km4分30秒で走ってしまい、慌ててペースを落とすたのだと思います。調子も上がってきたらいいですね。私も真鍋コーチのアドバイスもあって、ニーを毎日飲んでいたので大丈夫です。スタート2時間前からリプレニッシュを少しずつ飲み、1時間前にニーを飲みました。レースでは20kmまで疲れを感じずに走れましたが、終盤に備えて21km付近でニーを追加補給。おかげで後半も以前のような激しい疲れやペースダウンを起こすことなく、サブ4を達成しました。本当にうれい気持ちでいっぱいです。MUSASHIはトップアスリートのためのサプリメントと思われがちですが、私のようなジョギング中心のランナーでも十分に活用することができ、目標を達成することができました。ニー&リプレニッシュ、本当にありがとう！



## ほかのモニターも順調に調整中! 中村光博さん

**【目標】フルマラソン3時間以内  
つくばマラソン(11月25日)に出場予定**

10月28日の手賀沼エコマラソン(ハーフ)に出場しました。最初の1kmは4分6秒、次の1kmは4分4秒といいペースで入り、中盤の坂道もうまく走りられました。20kmを過ぎてからはさすがにペースは上がらなかったですが、何とか1時間25分台でフィニッシュ。その後、リプレニッシュを飲んだためか、翌日はハムストリングの軽い筋肉痛程度で済みました。この結果でつくばマラソンでの3時間切りに望みが出てきました。強度の高い練習をしてもニーは相変わらず効果を発揮し、ここまでケガなく来ています。あとは本番で力を出すのみ。目標達成目指して頑張ってください！

## 江原さん、おめでとう！

### 真鍋コーチのアドバイス

江原さん、目標達成おめでとうございます。ジョグ中心の練習でここまで来たのですから、さらに記録は伸びるはずですよ。今後はインターバル走や、質の高い距離走などを入れていきましょう。練習のバリエーションが増えれば走るのもっと楽しくなります。これからも頑張りましょうね。

### 真鍋裕子コーチ

まなべ・ゆうこ●1979年、愛媛県出身。新居浜東高校卒。四国電力、セカンドウィンドACなどで活躍。2011年現役引退。主な戦績は96年世界ジュニア3000m12位、02年丸亀国際ハーフマラソン2位、03年アジア選手権5000m2位、07年名古屋国際女子マラソン7位など。フルマラソンのベストは2時間30分34秒(07年名古屋国際女子)



**REPLENISH** (リプレニッシュ)  
●多機能リカバリードリンク  
10袋入り ¥2,310 30袋入り ¥5,985



**NI** (ニー)  
●リカバリー [スティックタイプ]  
1箱8本入り (スティック1本3g入り)  
¥1,596



[ボトルタイプ]  
小(66g、22回分) ¥4,095  
中(150g、50回分) ¥7,035  
大(300g、100回分) ¥12,495

<総輸入販売元>  
**インフィニティ株式会社**  
INFINITY ENTERPRISE, INC.  
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 3-3-6 滝澤ビル  
フリーダイヤル **0120-634-844**  
携帯・PHSから **03-3442-4712**  
**MUSASHI アミノ酸 検索**